



UNIVERSITY  
OF TAMPERE

This document has been downloaded from  
Tampub – The Institutional Repository of University of Tampere

*Publisher's version*

Authors: Hänninen Vilma  
Name of article: Masennus toiminnallisena loukkuna  
Name of work: Toiminnallisia loukkuja : hyvinvointi ja eriarvoisuus yhteiskunnassa  
Editors of work: Oksanen Atte, Salonen Marko  
Year of publication: 2011  
ISBN: 978-951-44-8515-2  
Publisher: Tampere University Press  
Pages: 17-35  
Discipline: Social sciences / Psychology  
Language: fi  
School/Other Unit: School of Social Sciences and Humanities

URN: <http://urn.fi/urn:nbn:uta-3-828>

All material supplied via TamPub is protected by copyright and other intellectual property rights, and duplication or sale of all part of any of the repository collections is not permitted, except that material may be duplicated by you for your research use or educational purposes in electronic or print form. You must obtain permission for any other use. Electronic or print copies may not be offered, whether for sale or otherwise to anyone who is not an authorized user.

## 2. MASENNUS TOIMINNALLISENA LOUKKUNA

Irmeli Järventie (1993) toteaa itsemurhia tarkastelevassa väitöskirjassaan *Selviytyä hengiltä*, että itsemurhan selitys ei löydy yksilöstä eikä ympäristöstä vaan näiden välisestä toiminnallisesta ihminen–maailma-suhteesta. Itsemurhan tekijän voi ajatella joutuneen toiminnalliseen loukkuun, jossa itsemurha näyttää lopulta ainoalta keinolta selviytyä. Käsittelen tässä artikkelissa masennusta vastaavaan tapaan toiminnallisen loukun tuottamana kokemuksena eli ihmisen ja maailman välisen suhteen erityisenä muotona.

Masennuksen syyt ovat askarruttaneet länsimaiden ihmisiä jo ainakin antiikin Kreikan ajoista saakka. Ilmiölle on annettu historian saatossa erilaisia nimikkeitä, esimerkiksi melankolia. Masennukseen on etsitty biologisia, psykologisia ja sosiaalisia syitä. Lääketieteen isänä pidetty kreikkalainen Hippokrates selitti jo ennen ajanlaskun alkua masennuksen johtuvan mustan sapen liikatuotannosta – tästä juontuu etymologisesti termi melankolia.

Biologiset selitykset ovat vuosisatojen mittaan kehittyneet, mutta niiden perusajatus on sama: masennus johtuu elimellisestä häiriöstä. Osana viime vuosikymmenien biologisen ihmiskuvan vahvistumista

myös masennuksen selittäminen aivokemiallisten prosessien häiriötilana on noussut uudestaan keskeiseen asemaan (ks. esim. Gardner 2003). Sosiaalitieteilijän on syytä suhtautua varauksin tällaiseen selitystapaan. Vaikka muiden tajunnallisten prosessien tapaan myös masennus toteutuu aivojen materiaalisella perustalla, se juontuu yksilön ja hänen elämäntilanteensa suhteesta (Rauhala 2010).

1900-luvun alussa Sigmund Freud esitti artikkelissaan *Murhe ja melankolia* (saks. *Trauer und Melancholie* [1917], Freud 2005) ensimmäisen psykologisen masennusilmiötä koskevan teorian. Sen mukaan melankolia on suruun verrattava tila, jolle kuitenkin on erityistä itseän kohdistuva aggressio, syyttely ja vähättely. Psykoanalyysi ja psykodynaamisille teorioille pohjautuva terapia on nykypäivänäkin yleinen masennuksen hoitomuoto. Psykologiassa on esitetty lukuisia muitakin masennuksen selityksiä, jotka ovat ammentaneet psykologian valtavirtauksista – erityisesti kognitiivisesta ja behavioristisesta lähestymistavasta. Aaron Beckin 1960-luvulla esittämä kognitiivinen masennusteoria lieene tällä hetkellä psykologisista teorioista tunnetuin. Sen mukaan masennuksen taustalla on ihmisen negatiiviset käsitykset itsestään, maailmasta ja tulevaisuudesta (ks. Beck 1967). Keskeinen masennuksen hoitomuoto, kognitiivinen terapia ja monet masennuksen oma-apuoppaat perustuvat Beckin teoriaan.

1970-luvulta lähtien alettiin kiinnittää huomiota masennuksen sosiaalisiin syihin. Sosiaalisiin elämäntilanteisiin viittaava masennusteoria kehittyi rinnakkain yleisempää oireilua ja sairastavuutta tarkastelevan stressiteorian kanssa. Tämän masennustutkimuksen suunnan klassikko on George Brownin ja Tirril Harrisin *The Social Origins of Depression* (1978), jossa tutkijat huolellisen aineistonkeruun ja tarkan analyysin perusteella osoittivat, että masentuneet naiset olivat ennen masennustaan kokeneet vaikeita, menetykseksi luonnehdittavia elämänmuutoksia. Masennuksen taustalla oli myös muita elämänhistorian tai elämäntilanteen muodostamia haavoittuvuustekijöitä. Brownin ja Harrisin tutkimus osoittaa perusteellisesti, että masennuksella on sosiaalinen tausta (Busfield 2000).

Kvantitatiivista masennuksen psykososiaalisten taustojen tutkimusta on sitemmin tehty paljon. Erilaisia masennuksen riskitekijöitä löydetään ja erilaisten sosiaalisten ja psykologisten syy- ja puskuritekijöiden keskinäistä mekaniikkaa on selvitetty yhä tarkemmilla ja kehittyneemmillä menetelmillä. Masennuksen sosiaalisen taustan ymmärtämistä on kuitenkin vaikeuttanut se, että mittaava lähestymistapa ei tavoita yksilökohtaisia ja kulttuurisia merkityksiä.

## Sosiaalitieteellisen masennustutkimuksen uusia suuntia

Yhteiskuntatieteiden muutoksen vuoksi masennuksen syiden etsintä ei ole kiinnostanut tutkijoita parin viime vuosikymmenen aikana. Ensinnäkin, positivismi- ja behaviorismikritiikin myötä suhtautuminen selittämiseen on muuttunut skeptiseksi: ihmisen toimintaa, kokemuksesta puhumattakaan, ei voi selittää mekaanis-kausalisilla syillä. Toiseksi, konstruktionistinen lähestymistapa on alkanut kiinnittää huomiota kielellisiin merkityksiin, kuten vaikkapa siihen, miten ”masennuksesta” puhutaan. Kysymykset syistä ja seurauksista eivät ole konstruktionismissa relevantteja. Kolmanneksi, skeptinen postmoderni tiedekäsitys on tehnyt vaikeaksi puolustaa biologisten selitysten kanssa kilpailevia, empiiriseen evidenssiin nojautuvia selityksiä.

Näiden virtausten myötä tapahtunut painopisteen siirtyminen selittävää tietoa tuottavasta määrällisestä tutkimuksesta ymmärtämiseen tähtäävään laadulliseen tutkimukseen on suunnannut sosiaalitieteilijöiden mielenkiintoa pois masennuksen syistä – onhan selittäminen perinteisesti liitetty määrälliseen tutkimukseen. Viime vuosina voimakkaasti kehittynyt ja lisääntynyt laadullinen mielen terveystutkimus onkin tavoitellut juuri masennuksen liittyvien merkitysten ymmärtämistä. Se on kiinnittänyt huomiota ensisijaisesti masennuksen kokemiseen ja sosiaalisiin seurauksiin ja siihen, miten masentuneet itse selittävät masennuksen ilmiönä (suomalaisesta tutkimuksesta ks. esim. Hänninen 2004; Kangas 2001; Tontti 2008). Lisäksi on tarkasteltu masennuksen

käsitteen kulttuurista niveltymistä erilaisiin puhetapoihin ja toimintakäytäntöihin (esim. Helén 2007).

Itseäni on alkanut vaivata, että me sosiaalitieteilijät olemme itse asettaneet itsemme masennuksen syitä koskevan keskustelun ulkopuolelle. Samalla kun valitamme biolääketieteellisten selitysten dominoivuutta, olemme voimattomia esittämään vaihtoehtoja. Joitakin ehdotuksia masennuksen sosiaalisen juontumisen tarkasteluun on kuitenkin viime vuosina esitetty. Kyse ei ole paluusta entiseen; positivismikritiikki on otettu vakavasti uudessa syiden etsimiseen liittyvässä tutkimuksissa. Masennuksen sosiaalisia syitä tarkastellaan merkityksiin kietoutuneina ja monitasoisina ilmiöinä.

Uusi sosiaalisten selitysten etsimisen tapa ottaa etäisyyttä sellaiseen psykiatriseen ajatteluun, jossa masennus mielletään yksilön pään sisällä sijaitseväksi, tietyllä diagnoosinimikkeellä lokeroitavaksi sairaudeksi (ks. esim. Rauhala 2010, 238–239; Pilgrim 2007). Sen sijaan se näkee masennuksen yksilön ja hänen merkityksellisen elämäntilanteensa suhteena – Janet Stoppardin (2000, 74) sanoin ”sosiaalisten masennusmallien ydinajatus on, että ihmiset masentuvat niiden asioiden vuoksi, joita heille tapahtuu”. Uudenlainen selitystapa ottaa vakavasti (kielelliset) merkitykset psyykkisen ja sosiaalisen todellisuuden muovaajina. Kuitenkin se myös hylkää puhtaan konstruktionistisen lähestymistavan, joka sivuuttaa masennuksen aiheena olevan sosiaalisen ja kokemuksellisen todellisuuden.

Esimerkiksi Janet Stoppard on esittänyt naisten masennusta koskevassa teoksessaan *materiaalis-diskursiivista* lähestymistapaa, jossa masennuksen nähdään syntyvän naisen ruumiillisen olemisen ja sosiaalis-diskursiivisesti konstruoituneiden kokemusten vuorovaikutuksessa (Stoppard 2000, 108–109). Stoppard toteaa, että selitysten tulisi kurottaa yhteiskunnalliselle tasolle asti. Esimerkiksi naisten masennuksen syyt tulisi jäljittää naisten yhteiskunnalliseen asemaan siten, että huomioidaan muutakin kuin välittömät elinolotekijät.

Kriittinen realismi on nostettu esiin lupauksena sellaisesta tieteenfilosofiasta, joka pyrkii yhdistämään samaan kehykseen niin fyysisen, psykologisen, sosiaalisen kuin kulttuuris-kielellisen todellisuuden (esim.

Pilgrim & Bentall 1999; Ussher 2010). Suomalainen filosofi-psykologi Lauri Rauhala on vuosikymmenten ajan sitkeästi puolustanut näkemystä, että tajunnallisissa ongelmissa on kyse tajuntaa konstituoivien merkitysten epäsuotuisasta jäsentymisestä. Vaikka Rauhala tarkastelee fenomenologis-eksistentiaalisesta näkökulmasta enemmän tajunnan sisäistä prosessia kuin elämäntilannetta, hän näkee jälkimmäisen olennaisena osana kokemuksen syntyä. Rauhala toteaa, että joskus ”elämäntilanne voi olla niin onneton, että siitä tarjoutuvat aiheet näyttyvät ilman mitään vääristymää epäsuotuisina merkityksinä” (Rauhala 2009, 256).

Edellä kuvatut suuntaukset pyrkivät paljastamaan masennuksen sosiaalisen taustan. Niissä suhtaudutaan epäillen ajatukseen, että masennuksen syyt löytyisivät yleisiä lainalaisuuksia jäljittävien kvantitatiivisten menetelmien avulla, vaikka nämä voivat tuottaa osia arvoituksen ratkaisuun. Ajatus selittämään pyrkivästä laadullisesta tutkimuksesta saattaa tuntua oudolta, koska metodisen jaon syntyhetkistä lähtien on toistettu, että kvantitatiivinen menetelmä tähtää selittämiseen ja laadullinen ymmärtämiseen. Tässä yhteydessä selittämisellä tarkoitetaan pikemmin historiallisen tapahtumaketjun tekemistä ymmärrettäväksi. Seuraavaksi yritän hahmotella kriittiseen realismiin pohjautuvaa ajatusta siitä, miten masennuksen syntyhistoriaa voitaisiin ymmärtää tarkastelemalla yksilön elämänhistoriaa ja toiminnan yhteiskunnallis-kulttuurisia ehtoja (ks. Pilgrim & Bentall 2000; Harvey 2002).

## Masennuksen sosiaalisen taustan laadullisesta selittämisestä

Roy Bhaskarin perustamaa kriittis-realistista lähestymistapaa ovat konkretisoineet sosiaalitieteisiin muun muassa Margaret Archer (2000) ja David Harvey (2002). Lähtökohtana on ajatus siitä, että on olemassa ihmisestä riippumaton todellisuus, jota tieteellinen tutkimus voi lähestyä. Todellisuudessa on emergenttejä tasoja, esimerkiksi biologinen, psykologinen ja sosiaalinen, jotka rakentuvat toisilleen mutta ovat toisiinsa

palautumattomia. Tapahtumia on mahdollista selittää kausaalisesti, mutta ennustaminen ei ole mahdollista, koska toteutuneissa kausaali-  
ketjuissa on lukematon määrä eritasoisia vaikuttavia tekijöitä materiaalisista tekijöistä merkityksenantoihin ja toimijuus on luonteeltaan alideterminoitua. Kriittis-realistinen näkökulma yhteiskunnan ja yksilön suhteeseen on, että nämä tuottavat toisensa jatkuvassa yhteisessä prosessissa. Masennuksen osalta tämä voisi tarkoittaa sitä, että on olemassa jokin suhteellisen yhtenäinen reaalin ja kokemuksellinen ydinilmiö, jonka erilaisia ilmenemismuotoja kutsutaan termillä ”masennus”. Tämä kokemuksellinen ilmiö toteutuu fyysisellä perustalla, juontuu ihmisen sosiaalisesti rakentuneesta elämäntilanteesta ja on kulttuuris-sosiaalisten merkitysten ja toimintakäytäntöjen muovaama.

Masennuskokemuksen sosiaalisessa ymmärtämisessä voi hyödyntää myös Jean-Paul Sartren esittämän progressiivis-regressiivisen menetelmän ideaa. Sartre esittää, että yhteiskunnallisten rakenteiden ja yksilöllisen toimijuuden suhdetta voidaan ymmärtää aloittamalla konkreettisesta yksilöstä ja etenemällä kohti yhteiskunnallista tasoa. (Sartre 1968; ks. myös Pilgrim & Rogers 1993.) Lähestymistapa on sukua myös Georg Henrik von Wrightin (1971) ymmärtämistä ja selittämistä yhdistävän historiallisen selittämisen ajatukselle: näyttämällä intentionaalisen toiminnan ja sen seurausten vuorottelun logiikka, voidaan lopputulos tehdä ymmärrettäväksi ja siinä mielessä selittää. Arthur Kleinmanin (1986) tutkimus kiinalaisten kärsimyskokemuksista on oiva esimerkki siitä, miten yksilöllisiä kokemuksia voidaan valottaa yhteiskunnallisen kontekstin kautta.

Näiden lähtökohtien pohjalta ehdotan, että masennuksen voisi ymmärtää toiminnallisena loukkuna. Masennuksessa ihmisen ”sisäisessä tarinassaan” (Hänninen 1999) muotoilemat pyrkimykset ja moraaliset standardit törmäävät elämäntilanteen epäsuotuisiin realiteetteihin. Ajatus on sukua myös aiemmin suositulle elämäntavan käsitteelle (esim. Hänninen 1985). Kyse on prosessista, jossa yksilölliset, kulttuuriin kasvamisen ja siinä toimimisen myötä kehittyneet tavoitteet kohtaavat historiallis-yhteiskunnallisesti muodostuneet olosuhteet. Prosessi on yhtä aikaa yhteiskunnallinen ja yksilöllisen ainutkertainen.

## Masennus koettuna ja kerrottuna

Masennuksen tunnusmerkkejä ovat sellaiset kokemukset kuin matala mieliala, kiinnostuksen ja mielihyvän katoaminen, väsymys ja sosiaalinen vetäytyminen (esim. Stoppard 2000, 7). Jos näistä erilaisista kokemuslajeista etsii yhteistä ”olemusta”, sitä voisi ehkä kuvata sanoilla pysähtyminen ja irtautuminen. Sosiaalianthropologi Richard Shweder (1986) on ehdottanut, että masennuskokemuksen universaali ydin on tyhjyyden tunne, jota hän kutsuu ”sielun menetykseksi”. Sielu ei hänelle ole teologinen käsite, vaan se viittaa ”ihmisen aloitteellisuuden ja valinnan dynaamiseen keskukseen”. Tyhjyyden kokemus on myös tulkittavissa toiminnalliseen loukkuun joutumisen tajunnalliseksi heijastukseksi tai elämää kantaneen sisäisen tarinan romahdukseksi.

Elämäntarinoiden avulla voidaan tarkastella, kuinka masennus ja toiminnallinen loukku muodostuvat. Esittelen seuraavaksi neljä esimerkkitarinaa, jotka olen kerännyt *Masennus elämäntarinan osana* -tutkimuksen yhteydessä. Lähestyin paikallislehden kirjoituspyynnöllä vuonna 2002 masennuksen kokeneiden ihmisiä. Sain 12 vastausta, joista 10 oli varsinaisia elämäntarinoita, yksi oli masennuskokemuksen kuvaus ja yksi vastaaja pyysi saada tulla haastatelluksi. Haastattelin yhteensä kuusi yhteystietonsa lähettänyttä.

Esimerkitapaukset olen valinnut siten, että ne muodostavat symmetrisen nelikentän: yksi keski-ikäinen mies, yksi keski-ikäinen nainen, yksi nuori mies ja yksi nuori nainen. Kummankin miehen tarina on haastattelussa kerrottu; naisista iäkkäämpi kirjoitti tarinansa ja kertoi sen vielä haastattelussa, ja nuorempi nainen osallistui ainoastaan kirjoituksensa välityksellä. Tarinoiden esittelyn yhteydessä kaikkien nimet ja pieniä muitakin yksityiskohtia on tunnistettavuuden välttämiseksi muutettu.

Kirjoituspyynnössä pyysin kahden viime vuoden aikana masennusjakson kokeneita kertomaan tarinansa. Ohje oli seuraava:

Kirjoita tarinasi siitä miten masennuksesi sai alkunsa, miltä se tuntui, miten se vaikutti jokapäiväiseen elämääsi – ja miten se mahdollisesti väistyi. Kerro myös, mitä masennus on sinulle merkinnyt tai opettanut.



Vaikka pyyntöni koski ainoastaan masennukseen liittyvää episodia, kirjoittivat monet koko elämäntarinansa. Tämän voi tulkita siten, että he näkevät masennuksensa juurten juontuvan kauas menneeseen. Haastattelussa pyysin haastateltavia piirtämään ensin elämänviivansa ja sitten kertomaan koko elämäntarinansa. Tavallista oli, että he kertoivat elämäntarinansa yhtämittaisesti. Vasta tarinan kertomisen jälkeen esitin omia täydentäviä kysymyksiäni.

Käsitykseni on, että kerrottu tarina ilmentää osallistujien narratiivista ymmärrystä masennukseen johtaneesta prosessista. Jos olisin kysynyt suoraan ”mistä masennuksesi johtuu”, vastaukset olisivat todennäköisesti olleet erilaisia. Tarkastelun kohteena on siis kertojan subjektiivisesti tulkitsema elämänhistoria, joka ilmentää sekä hänen valintojaan, pyrkimyksiään ja toimintaansa että toiminnan ulkoisia ehtoja ja niiden muuttumista. Tarinaa tiivistäessäni olen pyrkinyt tavoittamaan sen keskeisen dynamiikan. Kertojien nimet on muutettu ja tarinat esitetään kolmannessa persoonassa.

## Tarinoita masennuksesta

### *Pekka: Uramiehen nousu ja tuho*

Pekka oli 1940-luvulla syntynyt mies, joka oli masennuksen vuoksi työkyvyttömyyseläkkeellä. Hän ei halunnut kirjoittaa tarinaansa, vaan tulla haastatelluksi. Haastattelu tehtiin hänen senhetkisenä kotinaan toimivassa asuntolassa. Pekka aloitti haastattelun esittelemällä komean ansioluettelonsa. Oli siis ilmeistä, että hän oli kokenut sosiaalisen romahduksen, mutta hänen käytöstavoissaan eli edelleen aiemman korkean aseman tuomaa varmuutta ja hallinnan ootetta. Pekka kertoi koko elämäntarinansa vastauksena yhteen narratiiviseen kysymykseen: voitko kertoa elämäntarinasi. Tiivistettynä ja kolmannessa persoonassa esitettynä tarina oli tällainen:

Pekka syntyi ja kasvoi maaseutuyhteisössä keskiluokkaisen perheen ainoana lapsena. Hänen lapsuutensa oli onnellinen; hän tunsi vahvaa kuuluvuutta sekä kaveripiiriin että aikuisten yhteisöön. Jo pienenä hän päätti mikä hänestä tulisi isona – ja sen päätöksen hän pitikin. Pekka hankki itselleen ammatillisen koulutuksen, ja jo pian koulun päätettyään hänestä tuli oman erikoisalansa tunnustettu asiantuntija. Hänelle tarjoutui yhä parempia työpaikkoja yhä suuremmissa yrityksissä, ja hän käyttikin etenemisen mahdollisuuksia hyväkseen. Työpaikan vaihto merkitsi aina myös paikkakunnan ja sosiaalisen piirin vaihtoa, mitä vastaan hänellä ei tuossa vaiheessa ollut mitään. Vaellusvuosinaanakin Pekka piti yllä kiinteitä suhteita vanhempiinsa; hänelle oli tärkeää olla heille hyvä poika. Hän asui muutaman vuoden avoliitossa naisen kanssa, jolla oli lapsi. Omia lapsia Pekalla ei ollut. 1970- ja 1980-luvuilla Pekan työhön kuului paljon liikeneuvottelujä, joihin tuohon aikaan kuului raskas alkoholin käyttö asiakkaiden kanssa. Alkoholista tuli hänelle myös selviytymiskeino muuttuvissa elämäntilanteissa.

1990-luvun laman aikaan asiat kääntyivät huonoon suuntaan. Pekan työnantajayritys myytiin aiemmalle kilpailijalle, ja myynnin yhteydessä Pekka menetti työpaikkansa. Uraputki katkesi, eikä hän enää kyennyt löytämään uutta työtä. Samoihin aikoihin hänen vanhempansa ja iäkkäät sukulaisensa kuolivat yksi toisensa jälkeen. Pekalla oli uusi naisystävä, mutta suhde oli monin tavoin epätydyttävä. Pekka koki, ettei kumppani ollut henkisesti hänen tasollaan. Lopulta suhde muuttui hyvin riitaisaksi. Kaikissa näissä vaikeuksissa Pekka turvautui toimivaksi havaitsemaansa selviytymiskeinoon eli juomiseen. Työttömyyskorvauksen hakeminen ei sopinut Pekan kunnialle, joten hän eli säästöilläään. Muutaman vuoden sisällä hän menetti omaisuutensa ja kun hän lopulta erosi avovaimostaan, hän jäi kodittomaksi ja rahattomaksi.

Noina vuosina Pekka alkoi kärsiä fyysisistä ahdistusoireista ja unetomuudesta. Hän valitti asiasta lääkärille, sai masennusdiagnoosin

perusteella lääkityksen ja päätyi työkyvyttömyyseläkkeelle. Kerran hän yritti saada keskusteluapua itsetuhoajatuksiinsa, mutta ei onnistunut. Hän kuitenkin sinnitteli tekemättä itsemurhaa, koska hänellä oli takataskussaan vanhemmilta saatu kehoitus kunnioittaa elämää.

Haastatteluhetkellä Pekka oli alkanut haaveilla uuden kumppanin löytämisestä ja sen myötä uuden elämän alusta. Hän oli jo alkanut laatia suunnitelmaa haaveen toteuttamiseksi: ensimmäinen askel olisi rapistumaan päässeen ulkomuodon saaminen kuntoon.

Pekan tarinaa voi luonnehtia tragediaksi, jossa pitkää menestyksen aikaa seuraa suhteellisen nopea pudotus. Pekan elämä oli noudattanut vahvaa maskuliinista mallitarinaa, jossa menestys työssä on elämän tärkein asia, ja elämää sävyttää vahva toimijuuden tunne. Työn lisäksi elämää olivat kannatelleet suhteet toisella paikkakunnalla asuviin vanhempiin sekä alkoholinkäytön sävyttämä seuralämä. Lopulta rakennelma romahtaa: ura katkeaa, sukulaiset kuolevat ja alkoholinkäyttö suistaa elämän lopullisesti raiteiltaan. Myös usko omaan toimijuuteen kärsii kolausten. Lapsuudessa omaksuttu elämän kunnioitus ja itseluottamus sekä syvään juurtunut toimijuuden kokemus pitävät kuitenkin edelleen elämän jatkuvuutta yllä.

Suuriin ikäluokkiin lukeutuva Pekka on saanut elämänsä eväät 1950-luvun voimakkaan yhteisöllisessä agraariympäristössä. Hän kuuluu niihin, jotka 1960–1970-luvun suuressa muutossa siirtyivät maalta kaupunkiin. Pekan työura sijoittui aikaan, jolloin jo jonkinasteinen ammatillinen koulutus yhdistettynä vankkaan eteenpäin pyrkimisen haluun antoi mahdollisuudet nousta korkeisiin asemiin työelämässä. Erityisesti idänkaupan tekoon liittynyt liikesuhteiden voitelu alkoholilla oli yleistä, ja ”märän sukupolven” (Sulkunen 1981) elämässä alkoholin käyttöön suhtauduttiin myönteisesti. 1990-luvun lama oli ensimmäinen ajankohta, jossa myös monet johtavissa tehtävissä työskentelevät menettivät työpaikkansa. Laman jälkeen uudelleentyöllistyminen oli vaikeaa ikääntyneelle ja rankan elämän rasittamalle ihmiselle, jonka koulutus ei yltänyt nuoremman sukupolven tasolle. Vankka itsellisyys-

den ja pärjäämisen korostus, joka esti Pekkaa hakemasta edes työttömyyskorvausta, heijastaa perinteistä miehistä – ehkäpä yleisemminkin suomalaista – eetosta (vrt. Kortteinen 1992).

### *Pirjo – moninkertaisesti hylätty*

Pirjo on viisissäkymmenissä oleva nainen, joka lähetti minulle elämäker-takirjoituksensa ja lupautui myös haastateltavaksi. Hän oli haastattelun aikaan ilmeisen masentunut, mikä varmasti väritti hänen puhettaan. Tällainen oli hänen tarinansa:

Pirjo syntyi hieman sotien jälkeen työläisperheeseen. Hänen olles-saan lapsi hänen vanhempansa muistuttivat häntä usein siitä, että he olisivat oikeastaan toivoneet poikaa. Pirjo rukoili iltaisin Jumalaa muuttamaan hänet pojaksi. Joskus hän esitti kotona poikaa, mille vanhemmat nauroivat. Kaiken kaikkiaan Pirjo tunsii vanhempiensa pitävän häntä epäonnistuneena ihmisenä, eikä hän voinut tehdä mitään saavuttaakseen heidän hyväksyntänsä. Pirjon isä oli väkivaltainen ja vartioi tiukasti hänen elämänsä ja seksuaalista koskemattomuuttaan. Pirjo avioitui ensimmäisen mahdollisen miehen kanssa päästäkseen pois kotoa, mutta pian ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen liitto päättyi eroon miehen löydettyä toisen naisen. Muutama vuosi avioeron jälkeen Pirjo aloitti uuden suhteen. Suhteesta syntyi poika, jonka mies vastentahtoisesti tunnusti omakseen, mutta lopetti suhteen siihen. Poika on nyt aikuinen ja hänestä on ollut Pirjolle paljon huolta. Hän on muuttanut pois kotoa eikä halua olla äitinsä kanssa missään teke-misissä, ei lähettänyt edes 50-vuotisonnitte-lua.

Pirjo ei ole saanut mitään ammatillista koulutusta. Hän on työ-s-kennellyt monenlaisissa tehtävissä, enimmäkseen siivoojana, mutta jättänyt aina työpaikkansa jos joku on tuntunut arvostele-van häntä. Lopulta hän oli vuosia työttömänä, ja työvoimaviranomaiset lähettivät Pirjon terveystarkastukseen ja kuntoutukseen. Tarkastuksessa Pirjolla

todettiin fyysinen sairaus ja vakava masennus. Hän sai lääkityksen, sairauslomaa ja sovittuja tapaamisia sosiaalityöntekijän kanssa. Pirjo ei usko enää koskaan työllistyvänsä. Hän ei uskaltaisikaan olla työssä vieraiden ihmisten kanssa.

Pirjo toteaa, että vaikeimpinkin aikoina häntä lohduttaa hänen kissansa, joka on oikea ”taikakissa”.

Pirjon elämäntarina näyttäytyy kauttaaltaan surullisena. Hänen lapsena saamansa itsetunnon vauriot eivät koskaan parantuneet vaan pahenivat elämänsä myötä. Hyväksynnän hakeminen miellyttämisyrittämisillä epäonnistui jatkuvasti. Mies toisensa jälkeen hylkäsi hänet: ensin isä, sitten aviomies, sitten miesystävä, lopulta poikakin. Pirjo oli vuosien mittaan tullut yhä aremmaksi ja pelokkaammaksi, mikä teki työssä käynnin lopulta mahdottomaksi. Pirjo sai masennusdiagnoosin aivan sattumalta – hän itse enempää kuin kukaan muukaan ei aikaisemmin ilmeisesti ollut kiinnostunut hänen hyvinvoinnistaan.

Pirjon elämäntarinassa on piirteitä, jotka ovat tyypillisiä suurten ikäluokkien naisille. Tarinassa kuultaa sodan jälkeisen perhe-elämän ahdistavuus ja patriarkalisuus (vrt. Tuominen 1991). Isän ankaruus heijastaa sitäkin, että esiaviollinen seksi oli suuri riski: ehkäisy oli epävarmaa ja avioliiton ulkopuolella syntynyt lapsi olisi vaikeuttanut elämää monin tavoin. Kuten suurin osa ikäluokasta, Pirjokin kävi vain kansakoulun ja jäi vaille ammattitaitoa. Perheen perustaminen näyttäytyi ensisijaisena tapana irtautua kotoa. Naimisiin mentiin nuorena, ja lähes kaikki naiset avioituivat (Kartovaara 2002). 1990-luvun laman aikana ja sen jälkeen ammattitaidottomien työllistymismahdollisuudet heikkenivät ja työssä alettiin vaatia yhä suurempaa tehokkuutta ja sosiaalisia taitoja – Pirjon kaltaisten ihmisten työllistymismahdollisuudet ovat heikot.

## *Kati: Lyhyt ura*

Kati on 1960–1970-lukujen taitteessa syntynyt nuori nainen, joka elää yhdessä avomiehensä ja koiransa kanssa. Seuraava tarinatiivistelmä perustuu hänen lähettämänsä omaelämäkerralliseen kirjoitukseen.

Heti saatuaan lähihoitajakoulutuksensa päätökseen Kati sai ensimmäisen työpaikkansa pienessä yksityisessä vammaisten hoitokodissa. Hän työskenteli vuosia samassa työpaikassa, mutta aina lyhytaikaisilla työsopimuksilla. Alussa hän oli tyytyväinen siitä, että hänellä ylipäätään oli työpaikka ja hän piti myös itse työstä, asukkaiden hoitamisesta. Pian hänen tehtävänsä ja vastuunsa alkoivat kuitenkin laajeta: varsinaisen hoitotyön lisäksi hänen ja hänen työtoveriansa piti hoitaa mitä erilaisimpia tehtäviä kukkien kastelusta asiakaspaikkojen myyntiin ja markkinointiin. Myös asiakaskunta laajeni mielenterveysongelmiin ja tehtävien vaatimustaso nousi yli koulutuksen antamien valmiuksien. Kati vietti unettomia öitä työasioita miettien ja oli lopulta niin uupunut, ettei kyennyt menemään töihin. Hän hakeutui lääkäriin, joka määräsi hänelle sairausloman ja masennuslääkityksen. Palattuaan sairauslomalta töihin Kati totesi, ettei hänestä ole mielenterveysongelmaisten hoitajaksi. Niinpä hän erosi työstään ja on nyt (tarinan kirjoitushetkellä) työttömänä. Hän haluaisi löytää uuden ammatin, mutta ei tiedä mikä se voisi olla. Hän on huolissaan taloudellisesta tilanteestaan ja terveydestään, Hänellä on kuitenkin tukea antava sosiaalinen verkosto, jonka avulla hän selviytyy. Kirjoituksen lopussa Kati toteaa, että nyky-yhteiskunnassa ihmiseltä vaaditaan mahdottomia. Mutta hän toteaa, että on lopulta ihmisestä itsestään kiinni miten hän asennoituu: pitää ajatella positiivisesti.

Katin aikuisuutta koskevassa elämäntarinassa alun innokkuus ja toiveikkuus muuttuvat ensin sitkeäksi sinnittelyksi työelämän vaatimusten puristuksissa ja lopulta luovuttamiseksi. Hoitoalan koulutuksen pohjustama työura jää lyhyeksi, ja jo nuorena aikuisena Katin on pohdittava uutta ammatinvalintaa. Vaikka työ on tarinassa etualalla, on taustalla

kuitenkin vahvana myös parisuhde ja sen antama tuki, minkä ansiosta Kati ei kuitenkaan ole täysin tyhjän päällä.

Tarina heijastaa mitä selvimmin 1990-luvun loppupuolen työelämän keskeisiä piirteitä. Yksityiset sosiaalipalvelut lisääntyivät (Tylli 2000), ja ne tekivät kaikkensa kannattavuuden turvaamiseksi. Hoitoala on siitä pitäen ollut erittäin rationalisoitua ja kuormittavaa. Määräaikaiset työsopimukset lisääntyivät 1990-luvun aikana (Lehto & Sutela 1999). Yleisempää kulttuurista ilmiötä heijastaa Katin toteamus, että lopulta kaikki on vain itsestä kiinni ja on ajateltava positiivisesti. Hän siis näyttää sisäistäneen puheenparren, jonka mukaan valittaa ei pidä vaan negatiivisuus on luovuuden ja asenteen puutetta.

### *Anton – romanttisten suhteiden raastama*

Anton oli kolmissakymmenissä oleva mies. Vastauksena kirjoituspyyntööni hän lähetti minulle runollisen kirjoituksen masennuksen kokemuksesta. Anton kuvasi masennukseensa liittyvää tyhjyyttä, pyssähdystä ja merkitysten katoamista. Siinä masennuksesta muodostuu toiminnallisen loukun kaltainen tila:

”Katson tulevaisuutta ja näen itseni istumassa sohvan reunalla tyhjyydestä täyttyneenä. Ilman kohokohtia ja vivahteita, ilman toteutumattomia odotuksia.[...] Tyhjänä vailla iloa ja väriä, täynnä synkkää sävytöntä möykkyä joka täyttää näkökentän ja hengitystiet. Lähes kuolettavasti mutta ei kuitenkaan, jättäen uhrinsa kököttämään keskelle oman mielentilansa lohdutonta liikkeettömyyttä.”

Kutsuin hänet haastatteluun, ja Anton kertoi tarinaansa kaksi tuntia ilman keskeytystä. Tiivistettynä tarina oli tällainen:

Anton kasvoi suurehkossa kaupungissa keskiluokkaisessa perheessä, jonka ilmapiiri oli ankara ja vaativa. Isoveli oli isän lemmikki, Anton oli äidin poika. Ensimmäisen rakastumisen ja lyhyeksi jääneen seu-

rustelusuhteen Anton koki 14-vuotiaana. Yhdeksäntoistavuotiaana hän aloitti seuraavan seurustelusuhteen ja muutti pian tytön kanssa yhteen. Uusi koti sijaitsi sosiaalisista ongelmista kärsivällä asuinalueella, jossa paikallinen publi oli elämän keskeinen näyttämö. Suhde katkesi tytön alkoholiongelmien vuoksi. Jonkin ajan kuluttua Anton aloitti uuden suhteen, joka oli erittäin myrskyisä: siihen kuului loputtomasti riitoja, uskottomuutta, juomista, eroja ja yhteen muuttamisia, pitkiä yöllisiä puhelinkeskusteluja välienselvittelyineen ja rakkauden vakuutteluineen. Lopulta Anton halusi erota mutta nainen kertoi olevansa raskaana, ja Anton päätyi jatkamaan suhdetta. Raskaus keskeytyi ja Anton halusi taas erota, ja niin edelleen. Noina vuosina Anton ei kyennyt keskittymään työhönsä ja teki paljon virheitä, minkä vuoksi hän sai potkut. Viimein Anton erosi naisystävästään lopullisesti. Hänelle oli jäänyt maksettavaksi yhteistä kotia varten otettu asuntolaina, hän oli menettänyt työnsä ja ystävänsä ja hänen vanhempansa paheksuivat häntä loistavan naisen hylkäämisestä. Anton yritti vielä kerran aloittaa seurustelusuhteen ja pettyi suuresti kun sekin kariutui. Hän kuitenkin kehotti itseään psyykkaamaan ja kestäämään hammasta puren. Vähä vähältä Anton ajautui täydelliseen eristykseen eikä edes poistunut kotoaan. Lopulta hän ei kyennyt muuhun kuin näppäilemään vanhan ystävänsä puhelinnumeron ja odottamaan puhumattomana, että ystävä ymmärtäisi tilanteen. Ystävä tulikin toimittamaan Antonin sairaalaan. Sairaalahoidon jälkeen Anton pitää masennusta välttämättömänä herätyksenä ja käänteinä parempaan. Hän on alkanut muotoilla ura- haaveita, ja hän on rakentanut uudelleen suhteet perheeseensä ja ystäviinsä.

Antonin elämä on ollut rakkaussuhteiden vuoristorataa. Hänen toimintaansa näyttää hyvin nuoresta asti ohjanneen epätoivoinen yritys löytää pysyvä naissuhde. Tämän pyrkimyksen alle on hautautunut kaikki – työura, omat harrastukset, raha-asiat, ystävät ja perhesuhteet.

Antonin omaa pyrkimystä löytää suuri ja uskollinen rakkaus voi pitää perinteisen romanttisena. Kuitenkin ajalle ominaisena voi pitää sitä, kuinka suuren merkityksen parisuhdekysymykset hänen



elämässään saavat. Ja ennen kaikkea ”sen oikean” löytämisen vaikeus ja viimeisimmän suhteen jatkuvat käänneet kertovat siitä, että rauhaisa vakiintuminen ei ole korkealla ainakaan Antonin lähipiirin naisten prioriteettilistalla. Tämän voi myös arvailla heijastavan työttömyydestä kärsivän asuinalueen kollektiivista elämäntapaa, jossa elämän sisältöä tuotetaan rakastumisiin liittyvien draamojen kautta.

## Lopuksi

Mitä edellä esitetyistä tarinoista voi oppia masennuksen sosiaalisen selityksen näkökulmasta? On parempi puhua yhteiskunnallisessa kontekstissa ymmärtämisestä kuin varsinaisesti selittämisestä. Vaikka kukin esitetty tarina on ainutkertainen, niiden yhteinen piirre näyttää olevan elämän keskeisen tavoitteen muuttuminen saavuttamattomaksi. Tavoittelun myötä elämän muita tärkeitä asioita on myös menetetty.

Pekka tavoittelee menestystä ja joutuu alkoholinkäytön tuottamaan ansaan, joka laukeaa taloudellisen laman yhteydessä. Pirjo jää lapsuudessaan vaille hyväksyntää ja hakee sitä erilaisista ihmissuhteista kunnes toivo hiipuu. Kati tekee kaikkensa selviytyäkseen työssään mutta joutuu lopulta tunnistamaan rajansa, ja Anton jättää elämänsä muut puolet retuperälle pyrkiessään luomaan kestävän parisuhteen. Kaikissa näissä tarinoissa toiminnallinen loukku on elämänhistorian myötä kehkeytynyt ilmiö. Eteenpäin pääseminen edellyttää uusien tavoitteiden muodostamista ja elämän puitteiden rakentamista uudelleen. Kaikkien esitettyjen tarinoiden päähenkilöillä on elämässään joku, vaikka ohutkin, resurssi joka kannattelee elämää kunnes uusi toiminnallinen suhde maailmaan muodostuu.

Jokainen esimerkkitarina heijastaa joitakin tietyille sosiaaliselle ryhmälle, sen elämänhistorialle ja masennuksen kehkeytymisen ajankohdalle tyypillisiä ilmiöitä. Vaikka esittämäni tarinat ovat melko yksinkertaistettuja, toivon niiden osoittavan, että masennuksen sosiaalis-yhteiskunnallisten syiden etsimisen olisi hyvä alkaa tämäntyyppisestä

yksilökohtaisesta tarkastelusta ja edetä siitä yhteiskunnallisemmalle tasolle, yhteiskunnan masennusta tuottavien ilmiöiden identifiointiin.

Masennuksen ymmärtäminen yhteiskunnalliseksi ilmiöksi ei edellytä sitä, että masennuksen määrä väestössä lisääntyisi tai vähenisi yhteiskunnallisten muutosten seurauksena. Yhtä hyvin voi ajatella, että jokainen aika tuottaa omat masennuksen aiheensa. Masennuksen yhteiskunnallisuus ei edellytä, että esimerkiksi masennusdiagnoosien määrä vaihtelisi olennaisesti eri väestöryhmien välillä. Sekään ei ole välttämätöntä, että määrällinen tutkimus paljastaisi merkittäviä yleisiä yhteyksiä masennusta selittävien psykososiaalisten muuttujien ja masennuksen välillä. Elämänhistoriallisen tarkastelun kautta voidaan nähdä, että masennukseen johtavat toiminnalliset polut ovat siinä määrin yksilöllisesti vaihtelevia ja historiallisesti muuttuvia, ettei niitä luokittelevalla ja abstrahoivalla silmällä näe.

**Kiitokset:** Kiitän lämpimästi kaikkia tätä tutkimusta varten elämäntarinansa kertoneita. Toivon täydestä sydämeistäni, että kuvaamanne masennuksen jälkeen elämässänne on koittanut parempi aika. Kiitos myös YTM Kari Toloselle oivaltavista huomioista ja YTT Matti Virtaselle virittävistä kommentteista.

### *Lähteet*

- Archer, Margaret S. (2000). *Being Human. The Problem of Agency*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Beck, Aaron (1967). *Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects*. New York: Harper & Row.
- Busfield, Joan (2000). Introduction: Rethinking the sociology of mental health. *Sociology of Health & Illness* 22:5, 543–558.
- Freud, Sigmund (2005). Murhe ja melankolia. Teoksessa Sigmund Freud: *Murhe ja melankolia sekä muita kirjoituksia*. Suom. Markus Lång. Tampere: Vastapaino, 158–174 (saks. alkuteksti 1917).
- Gardner, Peter (2003). Distorted Packaging: Marketing Depression as Illness, Drugs as Cure. *Journal of Medical Humanities* 24: 1–2, 105–130.

- Harvey, David L. (2002). Agency and Community: a Critical Realist Paradigm. *Journal for the Theory of Social Behaviour* 32:2, 163–194.
- Helén, Ilpo (2007). Masennus massamitassa. Epidemiologinen välineistö ja psykiatrian muodonmuutos. *Tiede ja Edistys* 32:2, 103–118.
- Hänninen, Vilma (1985). *Työ, elämäntapa, psyykkinen hyvinvointi*. Tampere: Tampereen yliopiston yhteiskuntatieteellisen tutkimuslaitoksen tutkimuksia.
- (1999). *Sisäinen tarina, elämä ja muutos*. Acta Universitatis Tamperensis 696. Tampere: Tampereen yliopisto.
- (2004). Miten masennus muuttaa ihmistä? Teoksessa Vilma Hänninen & Oili-Helena Ylijoki (toim.): *Muuttuuko ihminen?* Tampere: Tampere University Press.
- Järventie, Irmeli (1993). *Selviytyä hengiltä. Sosiaalipsykologinen ja sosiaalipsykiatrinen näkökulma itsemurhiin*. Helsinki: Stakes, tutkimuksia 34.
- Kangas, Ilka (2001). Making Sense of Depression: Perceptions of Melancholia in Lay Narratives. *Health* 5:1, 76–92.
- Kartovaara, Leena (1999). Perheet. Teoksessa Kristiina Andreasson ja Vesa Helin (toim.): *Suomen vuosisata. Trendit*. Helsinki: Tilastokeskus.
- Kleinman, Arthur (1986). *Social Origins of Distress and Disease. Depression, Neurasthenia, and Pain in Modern China*. New Haven & London: Yale University Press.
- Kortteinen, Matti (1992). *Kunnian kenttä. Suomalainen palkkatyö kulttuurisena muotona*. Helsinki: Hanki ja jää.
- Lehto, Anna-Maija & Hanna Sutela (1999). Efficient, More Efficient, Exhausted. Findings of Finnish Quality of Work Life Surveys 1977–1997. Helsinki: Tilastokeskus.
- Pilgrim, David (2007). The Survival of Psychiatric Diagnosis. *Social Science & Medicine* 65:3, 536–547.
- Pilgrim, David & Richard Bentall (1999). The Medicalisation of Misery: A Critical Realist Analysis of the Concept of Depression. *Journal of Mental Health* 8:3, 261–274.
- Pilgrim, David & Anne Rogers (1993). *A Sociology of Mental Health and Illness*. Milton Keynes: Open University Press.
- Rauhala, Lauri (2009). *Henkinen ihminen*. Helsinki: Gaudeamus.
- Sartre, Jean-Paul (1968). *Search for a method*. Käänt. Hazel E. Barnes. New York: Vintage Books (ranska alkuteos 1960).
- Shweder, Richard (1986). Menstrual Pollution, Soul Loss, and the Comparative Study of Emotions. Teoksessa Arthur Kleinman & Byron Good (toim.): *Culture and depression. Studies in the Anthropology and Cross-cultural Psychiatry of Affect and Disorder*. Berkeley: University of California Press, 182–215.
- Stoppard, Janet (2000). *Understanding depression. Feminist social constructionist approaches*. London & New York: Routledge.

- Sulkunen, Pekka (1981). Märkä sukupolvi, alkoholin kulutus ja alkoholipolitiikka 1980-luvulla. *Alkoholipolitiikka* 46:5, 240–246.
- Tontti, Jukka (2008). *Monimielinen masennus – arjen reseptejä elämäntaudin hoitoon*. Tampere: Vastapaino.
- Tuominen, Marja (1991). *Me kaikki ollaan sotilaitten lapsia: Sukupolvihegemonian kriisi 1960-luvun suomalaisessa kulttuurissa*. Helsinki: Otava.
- Tylli, Reima (2000). Yksityiset sosiaalipalvelut kolminkertaistuivat 90-luvulla. *Kunta ja me* 8, 16.
- Ussher, Jane (2010). Are We Medicalizing Women's Misery? A Critical Review of Women's Higher Rates of Reported Depression. *Feminism & Psychology* 20:1, 9–35.
- Wright, Georg Henrik von (1971). *Explanation and Understanding*. New York: Cornell University Press.